

## Sauerteigbrot

**Zutaten für zwei kleine Formen** (unsere sind 25cm x 11cm - Höhe: 7cm)

zum Einsäuer'n:

4 EL Sauerteig\*  
400 g Roggenvollkornmehl  
etwas warmes Wasser

\*ich hab meinen von  
einer Freundin bekommen

restliche Zutaten:

500 g Dinkelmehl oder Dinkelvollkorn  
3 EL Brotgewürz  
3 TL Salz  
ca. 320 ml warmes Wasser  
2 EL Fruchtessig  
2 EL Öl  
weiteres Öl zum Einfetten der Form - wir  
nehmen die Alsan (Margerine), dann geht das Brot  
leichter aus der Form.

### Zeitablauf

Am Abend: Sauerteig einsäuern

In der Nacht: eingesäuerten Sauerteig „gehen“ lassen

In der Früh: ein wenig der Teigmischung für den neuen Mutterteig entnehmen  
weiteren Teig mit den restlichen Zutaten mischen und in die Backform gegeben

Am Vormittag: neue Teigmischung wieder „gehen“ lassen

Zu Mittag: Brot im Backrohr backen

### So wird´s gemacht

Einsäuern: Den Sauerteig mit dem ganzen Roggenmehl und etwas Wasser in einer großen Schüssel verrühren, bis er wieder ungefähr die gleiche Konsistenz hat, die der Sauerteig, den Du bekommen hast, ursprünglich hatte. Ein sauberes Baumwolltuch drüber und über Nacht „gehen“ lassen.

Sauerteig fürs nächste Mal: In der Früh danach aus dem aufgegangenen Teig 4 EL Sauerteig entnehmen. In ein doppelt so großes Marmeladeglas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Der Mutterteig hält dort 2 - 4 Wochen.

Teig machen: Der weitere Teig wird mit den restlichen Zutaten vermischt und in die eingefettete/n Backform/en gefüllt. Am Vormittag noch einmal in den Backformen „gehen“ lassen. Wieder das Baumwolltuch darüber legen.

Im Backrohr backen: 20 Minuten bei 220 Grad, dann runterschalten auf 180 Grad für weitere 40 Minuten. Jeder Ofen ist anders ... manchmal ist die Backzeit auch ein wenig kürzer.

**Variante:** Ersetze 200 g Dinkelmehl nach Lust und Laune mit Nüssen, Kernen, anderen Mehlen, Flocken etc. Achtung, braucht eventuell eine andere Menge an Flüssigkeit. Wenn Du Dinge nimmst, die nicht gut binden (z.b. Buchweizenmehl), gib 2-3 TL Flohsamen dazu.